UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

SÉMOLA DE MAÍZ, BLANCO, ENRIQUECIDO

Fecha: Octubre 2012 Código: 100470

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sémola de maíz blanco ("*hominy*" maíz molido) puede ser molida gruesa o fina. Contiene tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y hierro agregado. La sémola de maíz también tiene vitamina D y calcio agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las sémolas de maíz blanco vienen empacadas en bolsas de 5 libras, lo cual rinde alrededor de 125 porciones (porciones de ½ taza) de sémolas cocidas.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las bolsas sin abrir de sémolas de maíz blanco en lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abierto, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- La sémola de maíz se puede almacenar en el refrigerador en un recipiente hermético que no sea metálico.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para 1 porción de sémola, ponga 1 taza de agua a hervir.
- Revuelva lentamente 3 cucharadas de sémola en agua. Reduzca el fuego a bajo y tápelo.
- Cocínelo de 15 a 20 minutos o hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. Retírelo del fuego.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las sémolas de maíz blanco son un gran acompañante para el pescado, aves y platos de carne.
- Mezcle sémola de maíz con ajo y queso para agregar sabor.
- Las sémolas de maíz se pueden servir como un cereal caliente para el desayuno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de sémola de maíz cocida cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov" Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (121g)
sémolas de maíz blanco, cocido en agua

Cantidad Por Porción			
Calorías	70	Calorías de Grasa	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0g	**0%**
Total de Carbohidratos 16 G	**5%**
Fibra Dietética 0.5g	**2%**
Azúcar 0g	
Proteína 2g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	4%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

PAN CUCHAREADO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cucharada margarina
- 2 huevos, batidos
- 1 taza sémolas de maíz blanco, cocido
- 1 taza leche baja en grasa
- ½ taza harina de maíz
- ½ cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F y rocíe una bandeja para hornear de 8X8 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. Combine la margarina, los huevos, y la sémola cocida en un tazón mediano.
3. Vierta la leche lentamente, y luego añada la harina de maíz y sal. La masa deberá de estar espesa, como un flan. (Añada más leche si la masa se convierte demasiado gruesa) Vierta la mezcla en la bandeja para hornear.
4. Hornee de 35 a 45 minutos o hasta que se dore. Sírvalo caliente.

Recomendación

El Pan de Cuchara es un plato tradicional sureño; es un pan suave al horno supuesto a comerse con una cuchara.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) Pan Cuchareado							
Calorías	140	**Colesterol**	75mg	**Azúcar**	3g	**Vitamina C**	0mg
Calorías de Grasa	40	**Sodio**	240mg	**Proteína**	5g	**Calcio**	60mg
Grasa Total	5g	**Total de Carbohidratos**	18g	**Vitamina A**	66 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	1.5g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

SÉMOLA PARMESANA PICANTE

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas de sémola de maíz blanco, cocida
- 2 cucharadas de chiles picantes, picados (frescos o enlatados)
- ½ cucharadita comino (si lo desea)
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- ¼ cucharadita sal
- ¼ taza queso Parmesano, rallado
- 1 cucharadita margarina

Preparación

1. Prepare la sémola de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Cuando la sémola esté casi cocida, mézclele los chiles picantes, ajo en polvo, sal, pimienta negra, queso parmesano, y margarina. Si se utiliza el comino, añádalo también.
3. Revuélvalo bien y caliéntelo por 1 minuto.

Recomendación

Para un sabor más picante, use pimienta de cayena en lugar de pimienta negra.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Sémola Parmesana Picante							
Calorías	190	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	1g	**Vitamina C**	28mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	250mg	**Proteína**	6g	**Calcio**	83mg
Grasa Total	4g	**Total de Carbohidratos**	33g	**Vitamina A**	33 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	1.5g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades